

Frutas y verduras aprobadas para WIC Missouri



Cómo usar los cheques para frutas y verduras

- Utilice los cheques para frutas y verduras sólo en las tiendas WIC de comestibles.
- Compre sólo frutas y verduras frescas y congeladas.
- No rebase la cantidad impresa en el cheque.
- No pague en efectivo más del valor monetario del cheque para frutas y verduras.
- No le devolverán cambio en efectivo.
- Para una compra puede usar más de un cheque de frutas y verduras. Por ejemplo, puede usar un cheque de \$6 y otro de \$10 para hacer una compra de \$16.



Frutas frescas

Permitidas:

- Cualquier variedad de fruta fresca entera o partida por mitad, sin azúcar agregado*
- Fruta empacada en su jugo o con concentrado de jugo de fruta agregado

No permitidas:

- Fruta fresca con azúcar o caramelo agregado
- Envases de fruta de buffet o bandejas de fruta para fiestas
- Canastas de fruta
- Frutas secas o rollos de fruta
- Fruta a la venta en las barras de ensaladas
- Frutas secas (p.ej. cacahuates) o mezclas de frutas frescas y secas
- Alimentos horneados con fruta (p.ej. muffins de arándanos, tartas de fruta o de calabaza)
- Frutas de ornato o decorativas
- Porciones individuales deli

* En "azúcar agregado" se incluyen el jarabe de maíz, el jarabe de maíz alto en fructosa, la maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y el jarabe de arce.



Verduras frescas

Permitidas:

- Cualquier variedad de verduras frescas enteras o partidas, sin azúcar*, grasa o aceite agregado
- Lechuga y hojas de lechuga para ensalada, en bolsa
- Camotes y papas dulces
- Ajo y jengibre fresco

No permitidas:

- Papas blancas, rojas o doradas
- Envases de verduras de buffet o bandejas de verduras para fiestas
- Canastas de verduras
- Lechuga u hojas de lechuga para ensalada, en bolsa, con aderezo, queso, crutones u otros ingredientes agregados
- Porciones individuales deli
- Verduras con crema, salsa o empanizadas
- Mezclas de verduras y granos (pasta o arroz)
- Verduras a la venta en las barras de ensaladas
- Verduras de ornato o decorativas (p.ej. pimientos o ajos en ristra, calabazas, calabazas pintadas y maíz indígena)
- Hierbas y especias que se utilizan primordialmente como condimentos.

Verduras congeladas

Permitidas:

- De cualquier marca, tipo o tamaño de empaque
- Camotes y papas dulces
- Ejotes congelados, chícharos dulces congelados, vainas de chícharo congeladas
- Verduras congeladas normales o bajas en sodio
- Cualquier verdura sencilla, mezclas de verduras sencillas (sin papas rojas o blancas)



No permitidas:

- Papas blancas, rojas o doradas
- Papas a la francesa, papas Hash Brown, tater tots u otras papas moldeadas
- Azúcar*, grasa o aceite agregados
- Salsa de queso, cualquier otro tipo de salsa, o mantequilla
- Verduras condimentadas, sazonadas o empanizadas
- Verduras con salsa, pasta, arroz o algún otro ingrediente

Frutas congeladas

Permitidas:

- De cualquier marca, tipo o tamaño de empaque
- Cualquier fruta sencilla, mezclas de fruta sencilla
- Cualquier fruta congelada con jugo de fruta, endulzante artificial o agua



No permitidas:

- Fruta congelada con azúcar agregado*



EMPLEADOR CON UNA POLÍTICA ACTIVA DE **Missouri**
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.
#1229 (06-09)

WIC